

～体幹をきたえて基礎代謝をアップ!～

# ピラティス



<ピラティスの効果>

- ・体の不調改善(肩こり・腰痛など)
- ・健康的な体づくり
- ・姿勢改善
- ・リラックス効果
- ・けが防止 など

春期 6回コース

日時: 第1・3水曜日 15:45～17:00 (75分)

4月 3・17日

5月 1・15日

6月 5・19日

\*体験レッスン随時  
受付中  
1,100円/回

講師: 健康運動指導士 荘野やよみ

受講料: 7,150円 /全6回 (授業料 6,600円 諸経費 550円)

\*持ってきていただくもの・・・タオル・飲み物・ヨガマット

\*動きやすい洋服でお越しください



ピラティスは体幹やインナーマッスルを鍛えてバランスのとれた体にするを目的としており、どなたでも無理なく取り組める運動です。

一般財団法人 呉 YWCA Tel: 0823-21-2414

〒737-0028 呉市幸町 3-1 Fax: 0823-21-2514

E-mail: [krywca@joy.ocn.ne.jp](mailto:krywca@joy.ocn.ne.jp)

受付時間 火～金: 10:00-18:00 土: 10:00-17:00

(日曜・月曜・祝日休業)